

HEPATITIS C

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1022 - AS - Revised 07/08

Usted puede haberse infectado con el virus de la hepatitis C (VHC) años atrás. Puede ser difícil de determinar, ya que la infección usualmente tiene síntomas leves parecidos a los de la gripe o no tiene ningún tipo de síntomas.

Aunque mucha gente infectada con el VHC lleva una vida normal y nunca tiene síntomas, algunas personas desarrollan una infección crónica o de por vida. Durante la infección, hay una inflamación del hígado. Esto puede causar que ciertos químicos (o enzimas) dentro del hígado se filtren hacia la corriente sanguínea, lo cual puede detectarse con un análisis de sangre.

Con el tiempo, esta inflamación causa cicatrices en el hígado (cirrosis). Muchas personas tienen enzimas elevadas en sangre pero no desarrollan cirrosis. Sin embargo, algunas personas progresan hacia una falla del hígado, mientras que otras (especialmente aquellas que beben alcohol) pueden desarrollar cáncer de hígado.

No se olvide de proteger también a las personas que están cerca suyo. El VHC generalmente se disemina por contacto sangre con sangre: alguien debe recibir su sangre directamente dentro de su cuerpo compartiendo una jeringa, una rasuradora, cortadores de uñas, cepillos de dientes o cualquier cosa que pueda tener sangre. Aún cuando la sangre esté allí, debe haber también una herida o llaga para que entre en el cuerpo de la otra persona. Aunque también es posible que el VHC sea transmitido por vía sexual, usted no disemina el virus a través de los abrazos, besos, compartiendo comida o bebidas, o compartiendo el baño.

Mantenga su Hígado Saludable

- Evite el uso de tabaco, drogas ilegales y CUALQUIER bebida alcohólica. Estas sustancias pueden acelerar el daño de su hígado.
- Vacúnese contra la hepatitis A y B. La infección con dos tipos de hepatitis puede acelerar la cirrosis en su hígado.
- Evite el uso de medicamentos de venta sin receta como Tylenol o multivitamínicos con hierro. Si los necesita, puede tomarlos en pequeñas dosis por un corto tiempo en forma segura.
- Evite las comidas muy saladas, con mucha grasa o azúcar.
- Pregunte al personal de cuidado de la salud para identificar su rango de peso ideal y tome las medi-



das necesarias para lograrlo (o mantenerlo).

- Manténgase limpio con lavado de manos regular, cepillado de dientes y duchas cuando estén disponibles.
- Si es posible, descanse cuando se sienta cansado y trate de reducir su estrés. Para ayuda consulte las Hojas Informativas sobre Ansiedad y Guía para Dormir (se encuentran en las carpetas de Hojas Informativas para Reclusos en las bibliotecas o en la Unidad de Salud).
- Tome por lo menos ocho vasos de agua en el día y trate de reducir las bebidas con mucha cafeína o azúcar.
- ¡Manténgase activo!. El ejercicio regular mejora tanto su salud física como mental.

¿Tratar la hepatitis C o no tratarla?

Hay tratamientos para combatir la hepatitis C, pero pueden no ser efectivos para todos, y algunas personas no necesitan tratamiento. El tratamiento se decide en forma individual para cada persona. Depende de diversos factores, como cuán avanzada está la enfermedad, conductas y estilo de vida (tales como uso de drogas y alcohol), estado de la salud mental y edad. Hable con su médico acerca de si necesita o no tratamiento. Los medicamentos aprobados para tratar el VHC incluyen:

- Interferón – una medicina que se inyecta bajo la piel (subcutánea) para tratar el VHC
- Pegylated Interferón – otro tipo de interferon que dura más tiempo en el cuerpo y puede trabajar mejor.
- Ribaviran – es una píldora que ayuda a combatir el VHC cuando se usa con el interferón.

Si usted ha sido diagnosticado con VHC, hable con su proveedor de cuidado de la salud para ver cuál tratamiento es la mejor opción para usted.

Conclusión

Aún cuando sus análisis sean positivos para VHC, usted puede no tener una infección crónica. Es importante evitar conductas de riesgo como el uso de drogas, alcohol y tatuajes. Solicite ayuda por uso de drogas o depresión.

Hacer cambios en su estilo de vida puede ser difícil, pero tenga en mente que personas infectadas con el VHC pueden vivir vidas normales por muchos años si cuidan su salud. Tome la responsabilidad de informarse y envíe un HNR para hacer un chequeo de sus enzimas hepáticas cada tres o seis meses.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”